

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Das Trainingsprogramm AKTIVA – Aufbau und Rahmenbedingungen</b>	1
1.1	Gruppengröße	2
1.2	Aufbau der Sitzungen	2
1.2.1	Übersichtstabelle	2
1.2.2	Moderatorentabelle	2
1.2.3	Themen der Sitzung	3
1.2.4	Lehr- und Lernmethoden	3
1.2.5	Aktive und passive Phasen	3
1.2.6	Sozialformen	3
1.2.7	Pause	4
1.2.8	Ausblick auf die nächste Sitzung	4
1.2.9	Blitzlicht	4
1.2.10	Infobroschüre	4
1.3	Präsentation und Materialien	4
1.4	Tipps für den Trainer	4
<b>2</b>	<b>Sitzung 1: Basissitzung und Kennenlernen</b>	7
2.1	Überblick	8
2.2	Themen der Sitzung	11
2.2.1	Kennenlernen	11
2.2.2	AKTIVA: Erwartungen und Erklärungen	12
2.2.3	Buch, Ereignis, TV-Sendung der Woche	13
2.2.4	Was ist Selbstbeobachtung?	13
2.2.5	Wochenprotokolle	14
2.2.6	Ausblick auf die nächste Sitzung	14
2.3	Materialien	15
<b>3</b>	<b>Sitzung 2: Informationen über Demenz</b>	27
3.1	Überblick	28
3.2	Themen der Sitzung	30
3.2.1	Was ist Demenz?	30
3.2.2	Ausblick auf die nächste Sitzung	35
3.3	Materialien	36
<b>4</b>	<b>Sitzung 3: Ziele setzen</b>	41
4.1	Überblick	42
4.2	Themen der Sitzung	45
4.2.1	Voraussetzungen für Veränderungen: Bilanz ziehen, Ziele setzen und Entscheidungen überprüfen	45
4.2.2	Ausblick auf die nächste Sitzung	47
4.3	Materialien	48
<b>5</b>	<b>Sitzung 4: Freizeitaktivitäten wiederbeleben</b>	51
5.1	Überblick	52
5.2	Themen der Sitzung	55
5.2.1	Theoretischer Hintergrund von AKTIVA	55
5.2.2	Kognitiv stimulierende Freizeitaktivitäten	56
5.2.3	Veränderungen in kleinen Schritten	57
5.2.4	Ausblick auf die nächste Sitzung	58

5.3	<b>Fakultativ: Individuelle Beratungsgespräche</b>	58
5.4	<b>Materialien</b>	59
6	<b>Sitzung 5: Motivation</b>	63
6.1	<b>Überblick</b>	64
6.2	<b>Themen der Sitzung</b>	66
6.2.1	Erfahrungsaustausch	66
6.2.2	Was ist Motivation?..	66
6.2.3	Rollenspiele	67
6.2.4	Selbstmotivation	67
6.2.5	Ausblick auf die nächste Sitzung	67
6.3	<b>Materialien</b>	68
7	<b>Sitzung 6: Veränderungen im Alter</b>	71
7.1	<b>Überblick</b>	72
7.2	<b>Themen der Sitzung</b>	74
7.2.1	Kognitive Veränderungen im Alter	74
7.2.2	Adulte Neurogenese und Gedächtnis im Alter	76
7.2.3	Merkstrategien	77
7.2.4	Memory Malerei	78
7.2.5	Ausblick auf die nächste Sitzung	78
7.3	<b>Materialien</b>	79
8	<b>Sitzung 7: Selbstbeobachtung und Bewertung</b>	85
8.1	<b>Überblick</b>	86
8.2	<b>Themen der Sitzung</b>	89
8.2.1	Individuelle Aktivitätsprotokolle	89
8.2.2	Nutzen der Selbstbeobachtung	90
8.2.3	Brief an mich	90
8.2.4	Lob und Kritik an AKTIVA	90
8.2.5	Eisbox-Fragen	90
8.2.6	Ausblick auf die nächste Sitzung	90
8.3	<b>Materialien</b>	91
9	<b>Sitzung 8: Auffrischung I</b>	99
9.1	<b>Überblick</b>	100
9.2	<b>Themen der Sitzung</b>	102
9.2.1	Auffrischung der AKTIVA-Inhalte	102
9.2.2	Neueste Erkenntnisse der Forschung	102
9.2.3	Ausblick auf die nächste Sitzung	102
9.3	<b>Materialien</b>	103
10	<b>Sitzung 9: Auffrischung II</b>	105
10.1	<b>Überblick</b>	106
10.2	<b>Themen der Sitzung</b>	108
10.2.1	Formulierung von Vorhaben	108
10.2.2	Das Zielbild	109
10.2.3	Abschied	109
10.3	<b>Materialien</b>	111
	<b>Literatur</b>	114
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	116